

Директор
МБОУ «Напольновская СОШ»

Герасимов В.В.

Возрастная категория: 12 лет и старше

| 10.11.2023 г | | | | День 5 (Пятница) | | | | | | | | | | | |
|----------------|---------|--------------------------------------|----------------------|------------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| | № по СР | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
| | | | | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | |
| Завтрак | 302 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 200 | 359,91 | 11,64 | 8,7 | 57,26 | 0,28 | 0 | 0,03 | 0,82 | 20,07 | 276,58 | 184,24 | |
| | 15 | сыр порциями | 25 | 90 | 5,75 | 5,95 | 0 | 0,01 | 0,17 | 0,06 | 0,13 | 220 | 125 | 8,75 | |
| | 382 | Какао с молоком | 200 | 143 | 3,79 | 3,2 | 25,81 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0,01 | 125,12 | 116,2 | 31 | |
| | 338 | мандарины св. порциями | 100 | 40 | 0,8 | 0,3 | 8,1 | 0,06 | 38 | 0,01 | 0,2 | 35 | 17 | 11 | |
| | | | Хлеб пшеничный | 40 | 95,2 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 0,04 | 0 | 0 | 0,04 | 8 | 26 | 5,6 |
| | | | Итого | 565 | 728,11 | 25,02 | 18,47 | 110,61 | 0,43 | 39,47 | 0,12 | 1,2 | 408,19 | 560,78 | 240,59 |
| Обед | 67 | Винегрет овощной | 100 | 124,34 | 1,34 | 10,11 | 6,86 | 0,05 | 12,95 | 0,22 | 4,54 | 26,65 | 41,08 | 18,53 | |
| | 96 | Рассольник Ленинградский со сметаной | 255 (250/5) | 134,1 | 2,23 | 6,06 | 16,91 | 0,1 | 7,54 | 0,28 | 2,41 | 21,4 | 74,65 | 26,25 | |
| | 290 | Птица тушенная в смет.соусе | 100(50/50) | 113,6 | 14,42 | 19,99 | 2,95 | 0,01 | 0,06 | 0,01 | 0,97 | 16,69 | 9,99 | 1,61 | |
| | 310 | Картофель отварной | 230 | 222,23 | 4,45 | 7,26 | 34,07 | 0,24 | 9,2 | 0,26 | 0,31 | 22,44 | 115,44 | 44,97 | |
| | 342 | Компот из св.яблок | 200 | 108,96 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 0,01 | 1,6 | 0 | 0,16 | 4 | 3,2 | 0,8 | |
| | | | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 75,6 | 2,92 | 0,52 | 14,2 | 0,07 | 0 | 0 | 0,56 | 14,8 | 71,2 | 22 |
| | | | Итого | 925 | 778,83 | 25,52 | 44,1 | 102,86 | 0,48 | 31,35 | 0,77 | 8,95 | 105,98 | 315,56 | 114,16 |